



BODY BALANCING SYSTEM

Štvordňový program, ktorý vám pomôže zabezpečiť
rovnováhu a opäť naštartovať svoje telo



FOREVER®

REŠTARTOVAŤ, OBNOVIŤ, OMLADNÚŤ

Naštartujte svoju wellnesovú cestu so **štvdordňovým systémom Forever DX4™**, ktorý vám pomôže reštartovať zdravie vďaka účinnej kombinácii výživových produktov a doplnkov, ktoré pomáhajú udržať pocit nasýtenia, hydratáciu a optimalizujú vašu výživu.*

Či chcete zabezpečiť rovnováhu svojho tela, obmedziť nutkanie na jedlo alebo jednoducho mať lepší pocit zo svojho celkového zdravia, toto všetko je možné so systémom DX4. Vyzerajte lepšie, cítte sa lepšie a viac si uvedomujte, ako sa stravujete, s týmto jednoduchým sprievodcom výživných potravín a postupov za podpory siedmich výživových produktov a doplnkov.*

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmierňovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať špecifickým chorobám alebo skupinám ochorení. Ak máte zdravotný problém, konzultujte ho so svojim lekárom.



PILIERY PROGRAMU



**Stanovte si osobný cieľ
a dodržte ho**



**Dodržiavajte odporúčaný
príjem potravy a doplnkov**



**Nezabudnite
na správnu hydratáciu**



**Robte cvičenia zamerané na
lepšie uvedomovanie, ako je
vedenie denníka a meditácia**



**Venujte sa ľahkej
fyzickej aktivite**



**Zdieľajte a uverejňujte príspevky
s vašimi skúsenosťami**



Oslávte dosiahnuté výsledky



Viac dbajte na výber vášho jedla

PRÍPRAVA NA ÚSPECH

DX4 pomáha viac si uvedomovať svoje telo, učiť, ako byť viac koncentrovaný počas jedla, pohybu a pri fungovaní počas dňa. Každý deň je venovaný konkrétnej téme: rozhodni sa, definuj, objav a venuj sa. Počas týchto štyroch dní budete vedení k intenzívnejšiemu prepojeniu tela a mysle pre lepšie celkové zdravie.

Keď sa budete pripravovať na program DX4, majte na pamäti niekoľko odporúčaní, vďaka ktorým sa nastavíte na úspech. Nájdete ich na nasledujúcej strane.

ÁNO

S DX4 začnite počas bežného obdobia, teda keď nebudete čeliť priveľkému stresu, keď nebudete cestovať alebo mať nadmernú fyzickú záťaž.

V pokoji si zožehňte všetku vhodnú stravu, ktorú budete potrebovať, a odstráňte z dosahu všetko, čo vám dobre neposlúži, alebo čo vás môže lákať.

Svojmu okoliu dajte vedieť o tom, čo robíte a že oceníte podporu.

Skontaktujte sa so svojou podpornou skupinou, ktorej poviete o svojich úspechoch a aj o svojich náročných chvíľach.

Plánujte vopred! Uistite sa o tom, že na každý deň máte pripravené všetky doplnky, jedlá a úlohy. Vopred si pripravte recepty schválené pre program DX4.

Uistite sa, že máte poruke toaletu, lebo budete piť oveľa viac vody, než ste pravdepodobne zvyknutí.

Dodržte program celé štyri dni.

Jedzte ktorékoľvek zdravé jedlá, ktoré sú schválené pre tento program.

Ak máte akékoľvek obavy, pred začiatkom programu sa poraďte s lekárom a naďalej užívajte všetky potrebné lieky, ktoré momentálne užívate.

Neužívajte iné výživové produkty Forever než produkty, ktoré sú uvedené na strane 9.

DX4 opakujte každý štvrtok.

Všimnite si aj aj malé zmeny a oslávte ich.

Praktizujte dobrú spánkovú hygienu: žiadne obrazovky v spálni, spáľňa má byť tmavá a chladná. Doprajte si čas na upokojenie. Spať chodievajte v rovnaký čas a snažte sa spať osem hodín.



NIE

Nečakajte na správny čas, keď sa budete cítiť motivovaní.
Motivácia sa dostaví počas procesu, keď budete zažívať úspech!

Nezamieňajte ľubovoľne jednotlivé jedlá a nápoje. Ak chcete dosiahnuť optimálne výsledky, držte sa plánu.

Neobklopujte sa ľuďmi, ktorí vás nepodporujú a sú negatívni.

Nečakajte, kým sa stane niečo neuveriteľné, aby ste to zverejnili.

Neriešte prípravu na poslednú chvíľu. Úspech sa dostaví oveľa ľahšie, ak si vopred pripravíte všetko, čo potrebujete.

Nepanikárte, ak nemáte radi vodu. Existuje množstvo doplnkov, ktoré sú schválené pre tento program, ktoré výborne pomáhajú zvyšovať hydratáciu.

Neabsolvujte len jeden alebo dva dni, ani nepreskakujte dni.

Nerobte si vlastné úpravy. Žiaden alkohol, žiadne spracované jedlá, živočíšne výrobky alebo mäso, mliečne produkty, stužené alebo čiastočne stužené tuky, obilniny, zelenina obsahujúca škrob, umelé sladidlá alebo kofeín.

Neignorujte žiadne lieky ani zdravotné problémy, ktoré treba riešiť.

Neužívajte žiadne iné produkty Forever než produkty, ktoré sú súčasťou programu DX4.
Na strane 9 sa nachádza zoznam doplnkov Forever, ktorým by ste sa mali vyhýbať počas programu DX4.

Neopakujte ho ihneď po mesiaci. Pred ďalším programom DX4 si dajte prestávku aspoň tri mesiace.

Netrápte sa, ak nedosiahnete svoj cieľ na prvýkrát. Sledujte a objavujte, čo ste sa dozvedeli.
Skutočná práca sa začína aplikovaním toho, čo ste sa dozvedeli, PO ABSOLVOVANÍ programu DX4.

Do spálne nenoste prácu, starosti ani stres.

ČO OBSAHUJE VÁŠ NOVÝ SYSTÉM DX4

Každý produkt v systéme DX4 pôsobí v synergii, aby poskytol výživu organizmu, obnovil rovnováhu jeho systémov a zlepšil prepojenie mysle a tela.



Forever Therm Plus™

12 tabliet

Tento účinný doplnok podporuje zdravý metabolizmus a úroveň energie vitamínmi B a C a kofeínom, ktorý sa získal prirodzeným spôsobom zo zeleného čaju, z guarany a zo zelenej kávy. Takisto obsahuje šafranový prášok, adaptogén, ktorý podporuje pocity šťastia a spokojnosti.*



Forever DuoPure™

8 tabliet

Forever DuoPure spája extrakt z granátového jablka, cholín a krídlatku japonskú, aby podporoval zdravé fungovanie pečene, chránil bunky pred oxidačným stresom a očistil vaše telo.*



Forever Multi Fizz™

4 šumivé tablety

Forever Multi Fizz so sviežou a občerstvujúcou chuťou červeného melóna je šumivá tableta, ktorá pomáha naštartovať hydratáciu a vodu spestruje bublinkami. Je obohatená vitamínmi C, B a E, ktoré podporujú rôzne funkcie tela, energiu a metabolizmus.*

Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmierniť, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať špecifickým chorobám alebo skupinám ochorení. Ak máte zdravotný problém, konzultujte ho so svojím lekárom.

06 / DX4® BODY BALANCING SYSTEM



Forever LemonBlast™

4 balenia

Toto prenosné balenie sa mieša s vodou a výsledkom je kyslá, mierne ostrá príchuť citrónu, zázvoru a kajenského korenia, ktorú si môžete vychutnať ako studený či teplý nápoj. Obsahuje jedinečnú zmes rozpustnej vlákniny, magnézia, kurkumového prášku a rastlinných prírod na podporu tráviaceho traktu. Prispieva k elektrolytickej rovnováhe.*



Forever Sensatiable™

32 tablet

Hlad potlačte s touto chutnou žuvacou tabletou, ktorá pomáha tlmieť nutkanie na jedlo. Tento nízkokalorický prípravok má citrónovo-vanilkovú príchuť a spája ovos a proteín z kvasníc, ktoré vám pomôžu predĺžiť pocit sýtosti, triglyceridy so stredne dlhým reťazcom, ktoré môžu pomôcť znížiť telesný tuk, a vlákninu.*



Forever Plant Protein™

1 vrecúško

Forever Plant Protein s obsahom 17 g proteínu na jednu porciu podporuje pocit nasýtenia, svalovú hmotu a zdravé kosti. Je to vegánsky prípravok, ktorý neobsahuje mlieko ani sóju. Jeho výborná prírodná vanilková príchuť je odvodená od rastlín a na rozdiel od mnohých rastlinných proteínov má hladkú a jemnú štruktúru.*



Forever Aloe Vera Gel®

4x 330 ml balenie

Forever Aloe Vera Gél podporuje zdravý imunitný systém, posilňuje vstrebávanie živín a pomáha udržiavať prirodzenú úroveň energie. Pridajte ho do svojho každodenného pitného režimu, aby ste využili jeho maximálne výhody.*

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmierňovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať špecifickým chorobám alebo skupinám ochorení. Ak máte zdravotný problém, konzultujte ho so svojim lekárom.

DX4® BODY BALANCING SYSTEM / 07

NASTAVENIE MYSLE

Každý večer pred spaním sa riadte týmto sprievodcom, ktorý vám pomôže získať lepšie prepojenie s vaším telom. Nájdite si pohodlnú polohu v sede - na zemi, v kresle alebo na posteli. Urobte rýchle hodnotenie od hlavy až po päty tak, že si budete dôkladne všímať konkrétne oblasti a odpoviete na nasledujúce otázky. Napíšte krátke pozorovanie každej oblasti do denníka alebo elektronického zariadenia.

Hlava

Aké myšlienky o sebe sa vám stále prehrávajú v hlave? Sú pozitívne, nápomocné, negatívne, pravdivé, či vás brzdia?

Krk a ramená

Ktoré veci vytvárajú stres a napätie vo vašej mysli a v tele? Sú to fyzické, duševné, emocionálne veci alebo ich kombinácia? Viete zistiť ich zdroj či zdroje?

Stred tela a mikrobióm

Ako fungujú tieto oblasti? Cítite sa dobre vyživení a máte dostatok energie? Cítite sa nafúknutí a máte bolesti?

Kríže a nohy

Fungujú tieto oblasti optimálne? Sú silné a podporujú vás? Umožňujú vám robiť veci, ktoré chcete, alebo vám v tom bránia?

Chodidlá

Máte pocit, že sú vrastené a zakorenené do vecí, ktoré sú dôležité? Ktoré veci vám pomôžu zamerať sa na seba? Venujete im dostatok pozornosti?



POZNÁMKY



NA ČO SI DÁVAJTE POZOR POČAS DX4

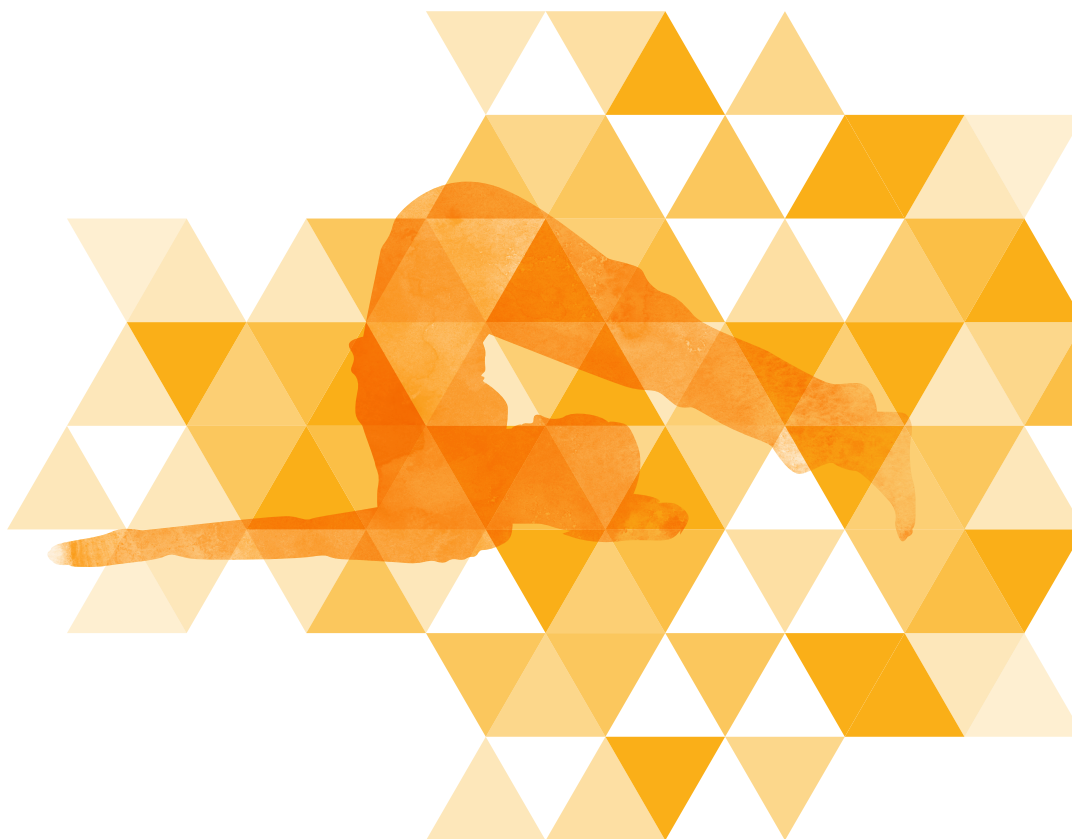
- + Frekvenciu močenia a pohyby čriev (sledujte množstvo, farbu, zloženie atď.)
- + Mali ste obdobia silného nutkania jesť a v ktorý deň/v akom čase?
- + Aké pocity ste mali pri týchto nutkaniach?
(boli ste znudení, smutní, osamelí, šťastní, plní energie atď.)
- + O koľko menej ste vážili na konci programu?
- + Ako sa cíti vaše telo vo všeobecnosti? (menej bolesti, vyššia ohybnosť kĺbov, plochšie brucho, lepšia nálada, zlepšenie, čo sa týka nadúvania)

TOMUTO SA VYHÝBAJTE POČAS DX4

- + Alkohol a kofeínové nápoje
- + Bublínkové nápoje a nápoje „bez cukru“
- + Spracované jedlá vrátane polotovarov alebo balených jedál a jedál z reštaurácií rýchleho občerstvenia
- + Mliečne produkty: mlieko, jogurt, maslo, zmrzlina, syr
- + Pridané cukry: cukrová trstina, kukuričný sirup, javorový sirup, med a umelé sladidlá (rastlinné sladidlá ako stévia a Budhovo ovocie sú v poriadku)
- + Tuky: vyhýbajte sa všetkému, čo je čiastočne stužené, rastlinnému oleju, margarínu a transtukom, ktoré sú čisto skryté v balených alebo spracovaných jedlách ako zemiakové lupienky a koláče
- + Všetky živočíšne produkty: mäso a vajcia
- + Obilniny: ryža, ovos, quinoa, cestoviny, chlieb, cereálie
- + ARGH+
- + Forever Aloe Peaches
- + Forever Aloe Berry Nectar
- + Forever Freedom
- + Forever Pomesteen Power
- + Forever Garcinia Plus
- + Forever Lean
- + Forever Therm
- + FAB Forever Active Boost
- + FAB X Forever Active Boost
- + Forever Bee Pollen
- + Forever Bee Propolis
- + Forever Royal Jelly
- + Forever Bee Honey
- + Forever Supergreens
- + Forever Lite Ultra (čokoláda aj vanilka)
- + Forever FastBreak

1. a 2. DEŇ (PLÁN)

Počas 1. a 2. dňa programu DX4 budete mať prerušovaný pôst a začnete užívať výživové doplnky programu. Tu si prejdeme všetky podrobnosti, ktoré vám pomôžu zvládnuť to do 3. dňa!



1. a 2. DEŇ (PLÁN)



ZMIEŠAJTE 330 ML
FOREVER ALOE VERA GÉLU
S 2 LITRAMI VODY A PITE CELÝ
DEŇ (KAŽDÝ DEŇ)

☐ Deň 1 ☐ Deň 2

Keď sa 1. deň zobudíte, vyzlečte sa a odvážite sa.
Sem si zapíšte svoju hmotnosť:



☒ ☐ Políčka uvedené nižšie začiarknite, keď splníte program DX4 na 1. deň a na 2. deň.

RÁNO

☐ ☐ 3 tablety **Forever Therm Plus™** s 250 ml vody nalačno



Počkajte 30 minút a užite **Forever DuoPure™**

☐ ☐ 2 tablety **Forever DuoPure™** s 250 ml vody

DOPOLUDNIA

☐ ☐ tablety **Forever Sensatiable™** užite podľa potreby s 250 ml vody, aby ste potlačili chuť na jedlo

OBED

☐ ☐ **koktail Forever Plant Protein™** zmiešajte 1 naberačku s 250 ml nesladeného rastlinného (nie živočíšneho) mlieka. Napríklad sójové, ovsené, mandľové, kešu, kokosové mlieko atď.

POOBEDE

☐ ☐ 1 šumivá tableta **Forever Multi Fizz™** s 330 ml vody, nechajte rozpustiť

☐ ☐ žuvacie tablety **Forever Sensatiable™** užite podľa potreby s 250 ml vody, aby ste potlačili chuť na jedlo

JEDLÁ (IBA POČAS 2. DŇA)

☒ ☐ Pozri str. 29, kde sa nachádzajú zdravé jedlá a recepty schválené pre program DX4.

VEČER

☐ ☐ **koktail Forever Plant Protein™** zmiešajte 1 naberačku s 250 ml nesladeného rastlinného (nie živočíšneho) mlieka. Napríklad sójové, ovsené, mandľové, kešu, kokosové mlieko atď.

☐ ☐ 1 balenie **Forever LemonBlast™** s 250 ml teplej alebo studenej vody pred spaním

* Ďalšie informácie o denných dávkach Forever Plant Protein nájdete v často kladených otázkach na strane 27.

DEŇ 1: ROZHODNI SA

Prvý deň programu DX4 je o vašom rozhodnutí vydať sa na cestu lepšieho zdravia. Keď začnete 1. deň, uvedomte si, že rozhodnutie začať s programom DX4 bude vyžadovať odhodlanie. Dnes je dôležité aby ste si uvedomovali sami seba na 100%. Nasledujúce dni využite na to, aby ste sa zamerali na seba. Prežité naplno každú chvíľu a využite neoceniteľné momenty nahliadnutia do svojho vnútra.

DNEŠNÁ PRÁCA

Pomocou sebareflexie si vyhodnotíte svoje vnútorné zdravie a určíte si jednu oblasť, ktorá by sa dala zlepšiť.



Presondujte hlbšie tieto oblasti a stanovte si 1 – 2 konkrétne ciele, ktoré by zlepšili vaše vnútorné zdravie.



Pozrite sa do budúcnosti. Predstavte si, že ste úspešne dosiahli ciele, ktoré ste si stanovili. Ako to vyzerá? Ako sa zlepšil váš život?

ZAČÍNAME: SEBAREFLEXIA

Začnite analýzou bez hodnotenia. Bud'te pozorovateľom svojho vnútorného aj vonkajšieho tela. Porozmýšľajte o svojom zdraví v rôznych oblastiach: vo fyzickej, v duševnej, emocionálnej, duchovnej a v sociálnej oblasti. Zvážte, v ktorých oblastiach sa vám darí a v ktorých sa necítite najlepšie.



Tu je niekoľko konkrétnych častí každej oblasti pocitu blaha, ktoré vám pomôžu:

FYZICKÁ

- spánok
- oddych
- pohyb
- výživa
- energia

DUŠEVNÁ

- bdelosť/bystrá myseľ
- úzkosť/depresie
- stabilita nálad
- motivácia/nadšenie
- učenie sa

EMOCIONÁLNA

- odolnosť voči stresu
- emocionálna inteligencia
- odpúšťanie
- empatia
- láskavosť

DUCHOVNÁ

- vychutnávať si samotu
- meditáciu
- spojenie s niečím väčším ako so sebou
- posvätný priestor

SOCIÁLNA

- hranice
- podporné systémy
- komunikácia
- radosť z prítomnosti druhých



Označte v tabuľke čo najlepšie vystihuje váš súčasný stav pri každej možnosti.

	OPTIMÁLNE	DOBRE	POTREBUJEM ZAPRACOVAŤ	ZÁPASÍM S TÝM
FYZICKÁ				
DUŠEVNÁ				
EMOCIONÁLNA				
DUCHOVNÁ				
SOCIÁLNA				

VAŠA ÚLOHA



Keď ste našli oblasti, ktorým by prospelo vaše zameranie a pozornosť, zvážte aké optimálne je vaše celkové zdravie a aká hodnotná by bola zmena v jednej z týchto oblastí. Predstavte si samých seba, ako úspešne zavádzate danú zmenu a hodnotu, ktorú vám to prinesie do života. Keď o tom chvíľu popremýšľate, urobte toto cvičenie do denníka alebo do elektronického zariadenia:

ROZHODNITE SA, na ktorý jeden cieľ sa zameriate:

PREČO ste pripravení na túto zmenu:

AKÝ úžitok budete mať z tejto zmeny:

URČITE vďaka čomu ste si vybrali tento cieľ
a aké vaše kvality vás povedú k úspechu

PREČO dosiahnete tento cieľ:

OSLÁVTE aspoň jedno malé víťazstvo, ktoré ste dnes dosiahli:

Odpovede na tieto otázky použite ako inšpiráciu na afirmáciu alebo mantru, ktorú si môžete opakovať pred spaním.



Príklad afirmácie: *Som pripravený mať v živote viac radosti, pretože toto bremeno už so sebou nesiem príliš dlho. Vidím rozvinutejšiu verziu seba samého, verziu, ktorá bude pripravená na kontakt s novými ľuďmi a bude pripravená prijímať výzvy. Ďakujem za tento boj, pretože dokázal, že som silný a dokážem to zvládnuť. Táto sila, ktorú som objavil, je dôležitou vlastnosťou, ktorá ma bude poháňať k môjmu novému ja, ktorým sa stávam. Dnešné pozitívne nastavenie mysle mi pomohlo zamerať sa na všetky dobré veci vo svojom živote. Oslavujem svoju schopnosť nenechať sa siahnuť negatívami dneška.*

DEŇ 2: DEFINUJ

Váš druhý deň programu DX4 je o tom, aby ste určili oblasť, na ktorú sa zmeriate od 1. dňa, v kontexte rámca SMART cieľa. SMART cieľ je skratka pre ciele, ktoré sú: konkrétne (Specific), merateľné (Measurable), dosiahnuteľné (Attainable), relevantné (Relevant) a časovo viazané (Timebound). Definovaním SMART cieľa odstránite zo svojich cieľov nejednoznačnosť, vďaka čomu budete mať jasnejšiu predstavu o tom, čo chcete a ako to chcete dosiahnuť.

DNEŠNÁ PRÁCA

Definujte, čo je
SMART cieľom.



Vytvorte SMART cieľ
pre oblasť svojho
zamerania.



Pretože strava je
súčasťou vášho
programu DX4
na 3. a 4. deň.

ZAČÍNAME: DEFINOVANIE SMART CIEĽOV



KONKRÉTNE ciele odstránia nejednoznačnosť a jasne ilustrujú, čo chcete dosiahnuť.

Keď sú ciele nejasné, stanú sa skôr želaním než plánom. Plán vyžaduje činnosť, takže prvé zameranie musí poskytovať príležitosť robiť niečo vykonateľné. Tu je niekoľko príkladov nejasných cieľov a ich konkrétne alternatívy.



Chcem sa lepšie stravovať.

Musím schudnúť.

Potrebujem viac spánku.

Budem večerať doma 5-krát do týždňa.

Schudnem 5 kíl.

Každú noc budem spať 8 hodín.

MERATELNÉ ciele vám pomáhajú rozpoznať pokrok a/alebo dosiahnutý úspech. Zatiaľ čo ciele týkajúce sa chudnutia sa dajú hmatateľne odmerať, iné ciele sa musia merať podľa mierky, ktorú si sami určíte. Ak je napríklad vašim cieľom zlepšiť zvládanie stresu, na stupnici od 1 – 10 môžete ohodnotiť, ako dobre sa vám darí zvládať stres, a priebežne svoje hodnotenie meniť.

DOSIAHNUTEĽNÉ ciele pomáhajú udržať vašu motiváciu prejsť ku ďalšiemu kroku tým, že vám dodajú pocit úspechu. Ak je vašim cieľom zabehnúť 10 km, začnite s menšími cieľmi, napríklad zabehnúť na jedenkrát 2 km.

RELEVANTNÉ ciele sú vhodné ako ďalší krok smerom k želanému výsledku. Napríklad možno je vašim cieľom lepšie sa v noci vyspať a za svoj SMART cieľ si dáte prestať pozeráť Netflix. Hoci to istotne pomôže, nie je to dostatočne relevantné pre návyky týkajúce sa nočného spánku. Lepším SMART cieľom by bolo namiesto toho vypnúť všetky obrazovky hodinu pred spaním.

ČASOVO VIAZANÉ ciele spájajú túžbu po výsledku s plánovaným časom, koľko bude trvať jeho dosiahnutie. Rôzne ciele a rôzni ľudia vyžadujú rôzne časové obdobia na dosahovanie cieľov. Niekedy musí byť harmonogram rozdelený na niekoľko fáz: Prvým cieľom je zaviesť danú zmenu a druhým cieľom je stále dodržiavať (alebo dosahovať) nový cieľ počas stanoveného obdobia.

VAŠA ÚLOHA



Použite denník alebo elektronické zariadenie a doplňte tieto vyjadrenia:

Môj **KONKRÉTNY** cieľ je:

Svoj pokrok budem **MERAŤ**:

Viem, že tento cieľ môžem **DOSIAHNUŤ**, lebo:

Viem, že je **RELEVANTNÉ** usilovať sa o tento cieľ, pretože:

Stanovil som si **HARMONOGRAM** na dosiahnutie tohto cieľa, ktorý je:

OSLÁVTE aspoň jedno malé víťazstvo, ktoré ste dnes dosiahli:

Pred spaním si svoj SMART cieľ vložte do jednoduchej afirmácie alebo meditácie a ukončite ju s poďakovaním za niečo, čo sa dnes stalo.



3. a 4. DEŇ (PLÁN)

Počas 3. a 4. dňa programu DX4 budete užívať Forever výživové produkty a doplnky a navyše pridáte vybrané jedlá. Tu si prejdeme všetky podrobnosti, aby boli vaše posledné dva dni úspešné.



3. a 4. DEŇ (PLÁN)



**330 ML FOREVER ALOE VERA
GEL ZMIEŠAJTE S 2 LITRAMI
VODY A PITE TO CELÝ DEŇ
(KAŽDÝ DEŇ)**

☐ Deň 3 ☐ Deň 4

☒ ☐ Políčka uvedené nižšie začiarňte, keď splníte program DX4 na 3. deň a na 4. deň.

RÁNO

- ☐ ☐ **3 tablety Forever Therm Plus™** s 250 ml vody nalačno
- ☐ ☐ **koktail Forever Plant Protein™** zmiešajte 1 naberačku s 250 ml nesladeného rastlinného (nie živočíšneho) mlieka. Napríklad sójové, ovsené, mandľové, kešu, kokosové mlieko atď.

DOPOLUDNIA

- ☐ ☐ **2 tablety Forever DuoPure™** s 250 ml vody
- ☐ ☐ **tablety Forever Sensatiable™** užite podľa potreby s 250 ml vody, aby ste potlačili chuť na jedlo

OBED

- ☐ ☐ **čas na veľký zelený šalát!** Pozri str. 31, kde sa nachádza recept na prípravu zdravého šalátu schváleného pre program DX4.

POOBED

- ☐ ☐ **1 šumivá tableta Forever Multi Fizz™** s 500 ml vody, nechajte rozpustiť

JEDLÁ

- ☐ ☐ Pozri str. 29, kde sa nachádzajú zdravé jedlá a recepty schválené **pre program DX4.**

VEČER

- ☐ ☐ **koktail Forever Plant Protein™** 1 naberačku zmiešajte s 250 ml nesladeného rastlinného (nie živočíšneho) mlieka. Napríklad sójové, ovsené, mandľové, kešu, kokosové mlieko atď.
- ☐ ☐ **tablety Forever Sensatiable™** užite podľa potreby s 250 ml vody, aby ste potlačili chuť na jedlo
- ☐ ☐ **1 balenie Forever LemonBlast™** s 250 ml teplej alebo studenej vody pred spaním

DEŇ 3: OBJAVUJ

Na začiatku 3. dňa sa možno budete cítiť unavení, frustrovaní, znudení, bez motivácie a odhodlania, zaneprázdnení alebo hladní. Nie každý má všetky tieto pocity, ale niektoré z nich pravdepodobne zažijete. Sú to prekážky, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou života. Aj keď sa im nedá úplne vyhnúť, môžete ich zvládnuť prípravou a uvedomením si toho, že úspech má mnoho podob. Úspechom môže byť možno prekročenie cieľovej čiary, ale niekedy je úspechom naučiť sa odpustiť si, keď niečo nevyjde tak, ako ste dúfali. Počas tretieho dňa to majte na pamäti a predstavujte si seba samého, ako ste dosiahli váš nový cieľ. Ako vyzerá tento úspech a aký je to pocit?

DNEŠNÁ PRÁCA

Venujte pozornosť prekážkam, ktorým čelíte a potenciálnym problémom, ktoré by mohli pre ne vzniknúť.



Porozmýšľajte nad riešeniami týchto prekážok.



Príprava jedál, keďže jedlá sú súčasťou vášho programu DX4 na 3. a 4. deň.



ZAČÍNAME: NÁJDITE RIEŠENIA

Do denníka si zapíšte zoznam všetkých prekážok, ktoré by mohli narušiť vašu cestu za zdravším životným štýlom. Potom napíšte problémy, ktorým by ste mohli pre ne čeliť, a akékoľvek možné riešenia. Tu je niekoľko nápadov.



MOŽNÉ PREKÁŽKY	POTENCIÁLNE PROBLÉMY	RIEŠENIA
Práca		
Rodina		
Priatelia		
Spoločenský život		
Návyky		
Negatívne myšlienky		
Neúspechy v minulosti		
Strnulé myslenie		
Financie		
Prostredie		
Stres		
Komunita		
Závazky týkajúce sa starostlivosti		
Cestovanie		
Únava		
Choroba		

VAŠA ÚLOHA



Použite denník alebo elektronické zariadenie a doplňte tieto vyjadrenia/odpovedzte na tieto otázky:

Začnite **OBJAVOVAŤ** riešenia. Akými spôsobmi si môžete poradiť s týmito ťažkosťami?
Kto vás môže podporiť? Aké zdroje máte? Ako môžete pomôcť iným?

Prehľadajte, **PREČO** ste sa dali na túto cestu. (Pozrite si svoje predchádzajúce poznámky!)

Objavte a **OSLÁVTE** jednu úspešnú vec, ktorá sa týka dneška:

Prehľadajte svoje vety **VĎAČNOSTI** a pridajte novú vetu za dnešok:

Pred spaním použite riadenú audiomeditáciu alebo videomeditáciu a meditujte o transformačnom správaní, ktoré zažívate.



DEŇ 4: VENUJ SA

Tento posledný deň využite na to, aby ste boli ešte viac uvedomelí a žili viac v prítomnosti, ako ste boli počas programu DX4. Počas tohto obdobia ste urobili náročnú prácu vo svojom vnútri, ktorá vás posunie k hlbšiemu zdraviu – a pomohli ste svojmu telu výživnými doplnkami a stravou. Aby ste začlenili toto nové správanie do svojho bežného života, je dôležité prehodnotiť, kde ste začali, čo ste sa naučili, a stanoviť si plán na ďalší program DX4.

DNEŠNÁ PRÁCA

Pochopiť, čo je to myseľ
nastavená na rast
a ako to využiť.



Prehodnotiť cieľ, ktorý ste
si stanovili, a zmeny,
ktoré ste si všimli počas
absolvovania programu
DX4.



Stanovte si dátum
začiatku svojej ďalšej
cesty s DX4.

ZAČÍNAME: BUDOVANIE MYSELE NASTAVENEJ NA RAST



To, ako vnímate každú situáciu a reagujete na ňu, vrátane stanovovania nových cieľov, určuje nastavenie vašej mysle. Existujú dva druhy nastavenia mysle: pevne nastavená a nastavená na rast. Pevne nastavená myseľ vníma výzvy ako niečo neprekonateľné a vopred určuje výsledok. Myseľ nastavená na rast sa nebojí výziev a považuje ich za príležitosti na učenie sa a rast. Existuje deväť atribútov, ktoré prispievajú k pestovaniu mysle nastavenej na rast: neposudzovanie, trpezlivosť, otvorenosť, dôvera, zameranie sa na proces, akceptovanie, schopnosť odpútať sa, štedrosť a vďačnosť.

Porozmýšľajte, ako ste počas posledných štyroch dní museli prijať tieto atribúty a kde vás možno čaká ešte viac práce. Napríklad ako môžete viac veriť procesu, a nie sa naháňať za želaným výsledkom?

Absolvovanie programu DX4 vyžaduje myseľ nastavenú na rast. Musíte byť otvorení zmene, odpútať sa od toho, čo vám už neprináša úžitok, a byť trpezlivý a pociťovať vďačnosť.

Pouvažujte nad týmto: Na ktorej z týchto vlastností by pre vás bolo dobré teraz popracovať, aby ste pomohli pokroku, ktorý ste zatiaľ dosiahli? Akým jedným spôsobom to môžete uplatniť vo svojom živote?

Napríklad: Keď si budete každý večer zaznamenávať za čo ste ten deň vďační, rozviniete v sebe pocit vďačnosti a schopnosť dôverovať si a uznať sám seba.

VAŠA ÚLOHA



Použite denník alebo elektronické zariadenie a doplňte tieto vyjadrenia:

Vráťte sa ku svojej **SEBAREFLEXNEJ** analýze z 1. dňa.

Meditujte o malých, zmysluplných **ZMENÁCH**, ktoré ste si odvtedy všimli.

Napište si tri zmeny.

Prehodnotte svoje vety **VĎAČNOSTI** z každého dňa.

Ako sa zmenili?

Prehodnotte pôvodný **CIEĽ**, ktorý ste vytvorili na 2. deň. Čo vo vás prebudila skúsenosť, ktorú ste získali usilovaním sa o dosiahnutie tohto cieľa? Osvietila táto sebareflexia a jasnosť novú oblasť vo vašom hlbšom zdraví?

Na čo by ste sa chceli **ZAMERAŤ** pri ďalšom opakovaní programu DX4? Urobte teraz predbežné rozhodnutie a stanovte si dátum začiatku.

Napište si **OSOBNÚ MANTRU**, ktorá vám pomôže stále sa držať svojho nového cieľa. Každý deň si ju čítajte, ako budete začleňovať svoj nový cieľ do svojho životného štýlu.

Napríklad: *V minulosti nebolo zdravé stravovanie mojou prioritou. Som pripravený dať svojmu telu to, čo potrebuje, aby prosperovalo. Chcem skúšať nové jedlá, ktoré sú výživné a dobré pre moje telo. Som ochotný učiť sa, ako pripravovať jednoduché a zdravé jedlá. Som vďačný za to, že mám prístup k dobrým potravinám, teším sa, že ušetrím peniaze, keď sa naučím pripravovať si jedlá doma.*

Použite svoju osobnú mantru ako jednoduchú afirmáciu alebo meditáciu a ukončite ju s vďačnosťou za niečo, čo sa dnes stalo.





DOKONČILI STE PROGRAM FOREVER DX4. ČO TERAZ?

BLAHOŽELÁME Odhodlali ste sa vrátiť svojmu telu rovnováhu, zlepšiť svoje sebauvedomenie a dať si nový cieľ. Chvíľu porozmýšľajte nad tým, ako sa teraz cítite. Je to moment završenia.

Keď sa na 5. deň zobudíte, vyzlečte sa a odvážite sa.

Sem si zapíšete svoju hmotnosť:



NEZABUDNITE

Účelom programu DX4 nebolo vytvoriť nový životný štýl, ale prerušiť správanie, myšlienky a činnosti, ktoré zvyčajne robíte, a zároveň vás naučiť zdravé návyky, ktoré môžete zapracovať do svojho života. Každý má vo svojom živote toxické správanie, jedlá, ľudí a situácie.

Z času na čas je dobré eliminovať ich a umožniť si uzdravenie, nápravu a obnovu. DX4 sa začína vnútri zmenšením práce, ktorú musí pečeň urobiť, aby zabezpečovala prirodzenú rovnováhu tela. Ak si doprajeme len obmedzené množstvo protizápalových jedal s doplnkami výživy a dostatočnú hydratáciu, pomôže nám to vrátiť telo naspäť do správnej rovnováhy. Keď si dáme uvedomelú prestávku, uvidíme pozitívne účinky aj vo svojich myšlienkach, v návykoch a v správaní, keď si dáme pauzu, znova sa naštartujeme a zlepšime sa.*

* Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmierňovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať špecifickým chorobám alebo skupinám ochorení. Ak máte zdravotný problém, konzultujte ho so svojím lekárom.

Ďalšie kroky budú pre každého jedinečné a budú závisieť od toho, aký cieľ vás ženie vpred. Pri začleňovaní týchto nových návykov do vášho životného štýlu, naučte sa žiť v prítomnom okamihu, konajte vedome a udržiavajte si myseľ nastavenú na rast.

TU JE PÄŤ ZÁKLADNÝCH POSTUPOV, O KTORÝCH BY STE MOHLI POROZMÝŠĽAŤ:



Deň začnite vodou. Naďalej pite denne minimálne dva litre vody alebo viac. Pitie vody pred jedlom podporuje vnímavosť, umožňuje vám rozmýšľať o tom, čo budete jesť a prečo. Ak to pomôže, pripravte si fľašu s vodou večer vopred.



Jedzte viac zeleného. Jedzte zelenú zeleninu každý deň a pri každom jedle. Snažte sa jesť ju surovú a nespracovanú. Na raňajky zamiešajte do svojho ranného smoothie špenát – zmení farbu a nutričný profil, ale nie chuť. Na obed skúste surovú zeleninu a humus alebo šalát. Na večeru si dajte dusenú, pečenú či parenú zeleninu alebo si pripravte domácu zeleninovú polievku, aby ste ju mali aj na ďalšie dni.



Meditujte. Každé ráno a každý večer strávte päť minút počúvaním riadenej meditácie (nájdete ju aj na YouTube), alebo si vytvorte vlastnú meditáciu. Čo ste objavili počas programu DX4? Čoho potrebujete viac vo svojom živote? Stanovte si cieľ. Opakujte svoju mantru. Nájdite pokoj. Buďte prítomní. Ukážte, čo chcete v živote. Každý deň 10 minút (spolu) oddychujte a nájdite pokoj.



Prezrite si svoje poznámky. Vráťte sa k svojim denníkovým poznámkam z programu DX4 čo najčastejšie (aspoň každý týždeň). Naďalej pracujte na cieľoch, ktoré ste si stanovili.



Trénujte. Stále trénujte pozitívne veci, ktoré ste sa naučili v procese objavovania s DX4. Vďaka tréningu dosiahnete pokrok. Nezabudnite, dôležitý je pokrok, nie dokonalosť!

POHĽAD DO BUDÚCNOSTI: VÁŠ ĎALŠÍ PROGRAM DX4

DX4 je reštartom pre telo aj myseľ na základnej úrovni wellness prostredníctvom dôkladne vytvoreného programu výživových produktov a doplnkov výživy, výživových usmernení a cvičení pre myseľ. Vďaka tomuto všetkému sa zlepší prostredie mikrobiómu, čo pomôže telu dosiahnuť rovnováhu jeho vnútorných systémov. V tomto prostredí sa zlepší fungovanie imunitného systému, nebudete mať nutkanie jesť nezdravé jedlo, ukončíte nezdravé návyky a môžete skúmať hlbšie zdravie.*

Nezabudnite na to, že skôr ako urobíme udržateľnú zmenu, sa musíme zamerať na vnútornú prácu tela, mysle a duše, aby sme pestovali trvácne a úplné spektrum pocitu blaha.

Ked' si takýto reštart spravíte každý štvrtýrok, pomôže vám to dosiahnuť rovnováhu tela a pestovať si zdravšie nastavenie mysle. A začne sa to tým, že si dáte záväzok, že absolvujete ďalší program DX4.



Vyberte si termín o tri mesiace,

kedy absolvujete ďalší program DX4



Tip odborníka: Je dobré nastaviť si pripomienku v kalendári s upozornením niekoľko týždňov vopred, aby ste sa mohli pripraviť a mať nachystané všetky produkty programu DX4, ktoré potrebujete.



ČASTÉ OTÁZKY



Čím sa líši program DX4™ od iných systémov zameraných na rovnováhu tela dostupných na trhu?

DX4™ zaujíma komplexný postoj k tomu, ako sa pozeráte na jedlo, a pýta sa: „Prečo máte pocit hladu?“ Tento program nie je nevyhnutne programom na chudnutie, je to skôr kontrolované posúdenie toho, čo vaše telo potrebuje, v porovnaní s tým, čo chce váš mozog. Je zacielený tak, aby očistil vaše telo od balastu a stresorov, ktoré telo skonzumuje počas vášho rušného života a poskytol len základnú výživu potrebnú pre obnovenie rovnovahy vášho tela a mysle.

Je bezpečné absolvovať program DX4 viackrát ročne?

Áno, DX4 možno absolvovať viackrát za rok, ale nemalo by to byť hneď po sebe, keďže súčasťou programu je nižší príjem kalórií. Ak ste vo všeobecnosti zdravý dospelý, ktorý potrebuje reštarty po celý rok, je bezpečné absolvovať program DX4 viackrát, no skôr ako s ním začnete, by ste sa mali poradiť s lekárom.

Schudnem s programom DX4?

Cieľom programu DX4 je pomôcť vám prehodnotiť svoj vzťah k jedlu a životný štýl. Je pravdepodobné, že schudnete, no cieľom by malo byť zamerať sa na vzťah k jedlu a určiť, či musíte urobiť po skončení programu nejaké zmeny. Ak chcete schudnúť, odporúčame vám pokračovať s programom Forever C9.

Najviac ma zaujímajú produkty/výživové usmernenie programu DX4.

Musím robiť aj cvičenia na prácu s myslou, aby som videl výsledok?

Program DX4 od spoločnosti Forever je nástroj vytvorený tak, aby vám pomáhal viac si uvedomovať jedlo a výživu, ktorú dávate svojmu telu. Rovnako ako pri každom nástroji vám odporúčame, aby ste ho používali tak, ako sa má, aby ste z neho mali plný úžitok, keďže každá funkcia programu funguje spoločne s inou.

Musím dodržiavať program DX4 presne tak, ako je určené?

Odporúčame, aby ste program dodržiavali tak, ako je určené, aby ste dosiahli optimálne výsledky mysle a tela. DX4 spája vedecký prístup k výžive s meditatívnym, rozjímavým prístupom k tomu, ako sa pozeráme na jedlo.

Prečo je na etikete Forever Plant Protein™ uvedená odporúčaná dávka 1x za deň, ale v brožúre DX4 odporúčame dve dávky?

Po konzultácii s našim hlavným odborníkom na výživu a na základe spätnej väzby od vybraných skupín testujúcich DX4 sme zistili, že dve porcie Forever Plant Protein sú optimálnou dennou dávkou pre celkový program. To znamená, že bezpečný a plohodnotný príjem bielkovín z Forever Plant Protein je teraz 34 gramov denne namiesto 17 gramov denne. Etikety budú aktualizované v ďalších dodávkach produktu.



RECEPTY NA ZDRAVÉ JEDLÁ



Skôr ako sa vzdáte alebo poddáte, využite tieto nepovinné jedlá a recepty, ktoré vám pomôžu prekonať problémy, ktoré sa môžu objaviť počas programu DX4, a zostať na správnej ceste. Všetky tieto jedlá sú vytvorené pre program DX4 so schválenými potravinami, ktoré vám dodajú ďalšiu podporu v prípade potreby.



JEDLÁ SCHVÁLENÉ PRE PROGRAM NA 2., 3. A 4. DEŇ

Každý deň si vyberte jedno jedlo z uvedeného zoznamu.

- 1 banán a 1/8 šálky neupravovaných nesolených semienok
- polovica avokáda a 1/2 šálky uhorky s citrónovou šťavou a 1 lyžica sľečnicových semiačok
- malá hruška alebo jablko a 1/8 šálky vlašských orechov, mandlí, pekanových orechov alebo kešu orechov (neupravovaných, nesolených)
- 1/2 šálky paradajok a 1/8 šálky cíceru s polovicou lyžice olivového oleja a štipkou oregana
- Vanilkové smoothie s hráškovým proteínom (recept na str. 30)
- Zdravý humus a surová zelenina: 2 šálky zelenej papriky, zeleru, uhorky, mrkvy, karfiolu a/alebo brokolice s 2 lyžicami domáceho humusu (recept na str. 30)
- Puding s chia semenkami (recept na str. 30)
- Veľký zelený šalát (recept na str. 31)

MANTRA PRE PRÍPRAVU JEDÁL

Učím sa, robím, stávam sa, som

Opakujte si túto mantru každý deň, najmä keď o sebe budete mať pochybnosti a keď sa budete cítiť frustrovaní. Podľa o krok ďalej. Keď si budete 2., 3. a 4. deň večer pripravovať jedlá schválené pre program DX4, stanovte si úmysel a povedzte ho nahlas podľa tohto vzorca:

1) Čo sa učíte >>

Učím sa kŕmiť svoje telo výživnou stravou.

2) Čo robíte >>

Krájam, organizujem a pripravujem.

3) Akým sa stávate >>

Začínam si uvedomovať, aké potraviny sú dobré pre môj mikrobióm, pre moju energiu a pre moje zdravie.

4) Akým ste >>

Vedím zdravý životný štýl, pretože som zdravý a fit.

RECEPTY

Vanilkové smoothie s hráškovým proteínom

- 1 odmerka prípravku Forever Plant Protein
- 250 ml rastlinného mlieka
- 1 šálka špenátu
- 1 lyžica masla z orechov alebo semienok (nesladené a bez pridaných tukov)
- ½ šálky kociek ľadu

Príprava:

Všetky přísady okrem ľadu dajte do mixéra a dohľadka zmixujte. Pridajte ľad a opäť zmixujte. Vyjde 1 porcia.



Zdravý humus

- 500 ml ciceru z konzervy
- 3 – 4 strúčiky cesnaku
- ¼ šálky vody
- ¼ šálky tahini
- 2 lyžice nasekanej petržlenovej vňate
- 1/2 čajovej lyžičky údennej papriky
- 1 citrón (šťava)

Príprava:

Všetky přísady dajte do robota alebo do mixéra. Zmixujte dohľadka.

Vyjde asi 15 porcií.



Puding s chia semenkami

- 1 šálka ovseného mlieka
- ¼ šálky chia semienok
- štipka vanilkového extraktu
- ¼ šálky g nadrobno nakrájaných jabĺk
- 2 lyžice slnečnicového masla
- 20 mandlí

Príprava: Pripravte si 2 malé nádoby s uzáverom.

Do každej nádoby dajte 1/8 šálky chia semienok, ½ šálky ovseného mlieka a trochu vanilkového extraktu. Nádobou potraсте, aby ste do zmesi vmiešali chia semenka. Nádoby dajte do chladničky aspoň na dve hodiny alebo na celú noc. Jemne potraсте a/alebo pomiešajte pred pridaním ostatných prísad, ktoré dáte navrch.

Vyjdu 2 porcie.





Veľký zelený šalát

Základ šalátu: Toľko, koľko zjete akýchkoľvek zelených listov alebo zeleniny: kel, mikrozeleniny, pýr, kučeravý kel, špenát, kapusta, listy repy, listy púpavy, žerucha, rímsky šalát, mangold, rukola, čakanka štrbáková, čínska kapusta, okrúhlica, kapusta čierna, šťavel lúčny, čakanka, fenikel, slez, ľuľok čierny, mrľík biely, medvedí cesnak, huseničák sivý, horčica poľná, mlieč zelinný, listy kapary, brokolica, petržlen, artičoky, bazalka, hrášok, uhorka, fazuľa fava, mladá papraď, mladá cibulka, žihľava, ibištek, zelený šalát, tomatillo, rapini, kozobrada pórolistá, šalotka, fazuľové struky, zelený hrášok, ružičkový kel, zeler, chajota jedlá, jalapeños, kaleráb, pór, sladký hrach, cuketa, karfiol, sója fazuľová atď.

Plus: 1/4 avokáda

Vyberte si 2 prísady z tohto zoznamu:

- 3 lyžice vareného cíceru
- 3 lyžice červenej fazule (nie čiernej ani pinto)
- ¼ šálky varenej (alebo zavarenej) cvikly
- ¼ šálky mrkvy
- 2 red'kovky
- 1 lyžica semienok (chia, ľanové, tekvicové, quinoa, nesolené slnečnicové)

Zálievka na šalát:

- 3 lyžice gélu Forever Aloe Vera Gél
- 1 lyžica olivového oleja
- šťava z polovice citróna
- polovica lyžičky nasekaného čerstvého cesnaku
- štipka morskej soli, štipka korenia na dochutenie

Príprava: Začnite so základom, potom pridajte avokádo a vaše dve vybrané prísady.

Všetky prísady na zálievku zmiešajte a potom premiešajte šalát so zálievkou. Vyjde 1 porcia.



FOREVER
LIVING  PRODUCTS

Výhradný distribútor: Forever Living Products
7501 E. McCormick Parkway, Scottsdale, AZ 85258 USA
foreverliving.com ©2022 Aloe Vera of America, Inc.

*Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmierňovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať špecifickým chorobám alebo skupinám ochorení.
Ak máte zdravotný problém, konzultujte ho so svojim lekárom. Skôr ako začnete cvičiť alebo použijete akýkoľvek výživový doplnok, poraďte sa s lekárom alebo s iným kvalifikovaným zdravotníckym pracovníkom, ktorý vám poskytne podrobnejšie informácie, najmä ak v súčasnosti užívate nejaké lieky alebo podstupujete liečbu týkajúcu sa už existujúceho zdravotného problému.


FOREVER®